

# MENU SENSE GLUTEN ESCOLA ANGLE SOLA · FEBRER 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
30	31	-Crema de carbassa amb lleties vermelles -Truita de patata i moniato amb amanida -Fruita	-Arròs amb pastanaga, xampinyons i porros -Pernilet de pollastre rostit amb llimona i romaní i amanida -Iogurt	-Mill amb verdures saltejades -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita
-Fideuà s/gluten de verdures amb allioli casolà -Truita d'espínacs i ceba amb amanida -Fruita	-Crema de pastanaga i fonoll amb lleties vermelles -Pizza s/gluten de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	-Patata, moniato i bledes al vapor -Pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita	-Crema de coliflor i ceba -Bacallà amb patates gratinat amb musselina d'alls i amanida -Fruita
-Lleties estofades amb verdures d'hivern -Arròs integral amb s/ de remolatxa i carbassa -Fruita	-Crema de porros i ceba -Pastís de mill amb carn i formatge i amanida -Iogurt	-Trinxat de col i patata amb oli d'alls -Cigrons amb verdures i xistorra -Fruita	<b>MENÚ DE DIJOURS GRAS</b> -Arròs al forn amb samfaina d'hivern -Truita de botifarra d'ou amb amanida -Fruita	-Sopa de galets s/gluten -Mandonguilles casolanes de pollastre estofades amb verdures i amanida -Fruita
20	21	-Lleties estofades amb verdures d'hivern -Arròs integral amb s/ de carbassa i pastanaga -Fruita	-Macarrons s/gluten amb s/de l'increïble Hulk (espínacs) -Peix fresc s/mercat amb verdures i amanida	-Patata, pastanaga i bròquil al vapor -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa i amanida -Fruita
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Sopa de pistons s/gluten -Estofat de pollastre i verdures amb amanida -Fruita			

Aquest menú ha estat elaborat per La XupXup i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)



El 100% de les nostres verdures i fruites són de producció ecològica i de proximitat i són producte de temporada

Els arrossos i la pasta són ecològics i de proximitat. El llegum dependrà de les collites de cada any

Els iogurts i els ous són frescos, de producció ecològica i de productors catalans

La carn de vedella és de certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans". El pollastre és de sacrifici halal

El peix fresc prové de les costes del Mediterrani del Cantàbric

Els fruits secs són del camp de Tarragona i el pa s'elabora a Cal forner de manera tradicional amb farina ecològica

Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina de cooperatives de Tarragona i de Lleida. [www.laxupxup.cat](http://www.laxupxup.cat)



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú festiu